Праздничный стол по-французски

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Когда готовишься к большому приему гостей, хочется удивить их шикарным столом с разнообразными блюдами. И здесь не подойдут обычные рецепты на каждый день. Помогут вам выдержать это испытание с честью и порадовать себя и гостей вкусными, красиво оформленными горячими блюдами лучшие рецепты Франции, представленные в нашей книге.

- Праздничный стол по-французски. Оригинальные рецепты от профессионалов
  - ○
  - ○ Холодные и горячие закуски
    - ■
    - ■ Жареный камамбер с зеленым салатом
    - ■ Маринованное филе лосося с салатом и горчичным соусом
    - ■ Тартар из морских гребешков
    - ■ Мильфей из морских гребешков с апельсинами
    - ■ Лук-порей в апельсиновом соусе с фуа-гра
    - ■ Грибное рагу с яйцом
    - ■ Белая спаржа с луковым соусом
    - ■ Салат с куриной грудкой, спаржей и сладким соусом из горчицы
    - ■ Салат с утиной грудкой, свежими ягодами и цитрусовым соусом
    - ■ Салат нисуаз со свежим тунцом
    - ■ Салат с ломтиками тунца и томатной сальсой
    - ■ Салат с копченым лососем, яблоком и редисом
  - ○ Горячие блюда
    - ■
    - ■ Стейк из говяжьей вырезки с соусом беарнез
    - ■ Стейк из говяжьей вырезки с овощами под трюфельным соусом
    - ■ Бёф бургиньон
    - ■ Медальоны из телятины со спаржей и грибным соусом
    - ■ Каре ягненка с соусом глинтвейн
    - ■ Ягненок с гратеном из картофеля
    - ■ Цыпленок по-прованси
    - ■ Утиная грудка с апельсином и цикорием
    - ■ Утиная грудка с капучино из спаржи и сельдерея
    - ■ Кролик в белом вине с шампиньонами

- Спинка лосося с соусом мартини
- Лосось в миндале под апельсиновым соусом
- Рулетики из сибаса с соусом бер блан
- Фаршированные креветки с соусом беарнез
- Чесночные креветки с прованским майонезом
- Мидии в сливочном соусе с овощами

- notes
  - 1

Праздничный стол по-французски. Оригинальные рецепты от профессионалов

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2014
© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес, 2014

Холодные и горячие закуски

К еде французы относятся очень серьезно. Перекусывать на ходу здесь не принято. В течение дня обязательно хотя бы одна трапеза организуется по всем правилам — и в этом случае первыми на столе появляются закуски. Для французов закуски — не дополнение к алкогольному напитку (хотя традиция подавать такие напитки в качестве аперитива, возбуждающего аппетит, здесь есть), а своеобразная «увертюра» к основному блюду обеда или ужина. Считается, что правильно подобранная закуска способствует лучшему раскрытию вкуса последующих блюд, подстегивает аппетит, настраивает на предстоящую трапезу и даже способствует лучшему пищеварению.

Среди многообразия французских закусок можно выделить несколько основных – различные их вариации вы найдете среди рецептов этого раздела. Например, тартар – закуска, появившаяся во французской кухне в XIX веке. Французские повара тогда экспериментировали, создавая рецепты, которые, по их мнению, передавали национальный колорит кухни того или иного иноземного народа. Так был придуман соус, как будто пришедший из кухни живущих далеко на востоке татар, – на основе майонеза, с добавлением маринованных огурчиков, каперсов, лимонного сока, лука и черного перца. Позднее тартаром стали называть блюда из мелко нарубленного сырого мяса или рыбы. Очень популярны во Франции разнообразные паштеты и террины (запеченные паштеты). Их готовят из различных видов мяса и печени, дополняя основные ингредиенты овощами, грибами, травами и обогащая вкус добавлением коньяка или мускатного вина. Отдельная история – блюда из фуа-гра. Эта жирная и нежная гусиная или утиная печень – непреходящий хит французской кулинарии. Превосходный вкус и тончайший аромат фуа-гра превращают закуски из нее в истинный деликатес. К горячим закускам можно отнести и блюда из яиц – их рецептов во Франции существует великое множество. Наиболее изысканные – яйца-пашот и яйца бенедикт (пашот с голландским соусом).

Жареный камамбер с зеленым салатом

Микс салатных листьев – 300 г
Микс зелени – 50 г
Оливковое масло – 140 мл
Малиновый джем – 40 г
Лимонный сок – 15 мл
Камамбер – 250 г
Кунжут – 10 г
Соль, перец

15 мин 203 ккал

1 Смешать промытые и обсушенные салатные листья с нарезанной зеленью, сбрызнуть небольшим количеством оливкового масла.

2 Приготовить заправку: взбить 80 мл оливкового масла с малиновым джемом и лимонным соком, добавить соль и перец по вкусу. Разложить салатные листья на тарелки, полить заправкой.

3 Сыр нарезать дольками.

4 Быстро обжарить сыр с двух сторон на оставшемся оливковом масле. Посыпать кунжутом и уложить горячим на заправленный салат.

Маринованное филе лосося с салатом и горчичным соусом

Филе лосося – 400 г
Помидоры черри – 200 г
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 5 г
Чеснок – 4 зубчика
Руккола – 30 г
Салат корн – 30 г
Соль, перец
Для маринада
Соевый соус – 10 мл
Сок лайма – 10 мл
Кинза – 2 г
Вода – 40 мл
Перец черный горошком – 2–3 шт.
Кориандр (семена) – 1 г
Для горчичной заправки
Яичный желток – 1 шт.
Бальзамический уксус – 10 мл
Мед – 50 г
Оливковое масло – 150 мл
Зернистая горчица – 70 г

30 мин + маринование 196 ккал

Разделать лосося на чистое филе без кожи и костей, нарезать ровными прямоугольными ломтиками. Для маринада смешать соевый соус с соком лайма, листьями кинзы, водой, перцем горошком и семенами кориандра. Опустить в этот маринад рыбу на 10–15 минут.

Несколько раз наколоть помидоры черри зубочисткой, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать тимьяном и ломтиками чеснока, приправить солью и перцем, поставить в духовку на 7–10 минут при 160 ˚С. Охладить, очистить от кожицы и полить жидкостью от запекания.

Приготовить заправку: желток смешать с уксусом, добавить мед, масло и зернистую горчицу, хорошо взбить.

Вынуть рыбу из маринада, выложить на тарелку. Рядом уложить рукколу, салат корн и запеченные помидоры, нанести рисунок горчичной заправкой.

Тартар из морских гребешков

Морские гребешки – 400 г
Маленький перчик чили – 1/2 шт.
Мята – 2 веточки
Шнитт-лук – 5 стрелок
Маскарпоне – 120 г
Оливковое масло – 80 мл
Лимон – 1 шт.
Сахар – щепотка
Для соуса
Томатный сок – 300 мл
Кинза – 1 маленький пучок
Сахар – щепотка

25 мин 119 ккал

Приготовить соус. Смешать томатный сок с измельченной кинзой и сахаром, проварить 15 минут на слабом огне. Измельчить блендером и процедить через частое сито.

Мелко нарезать морские гребешки, перец чили без семян, листочки мяты и шнитт-лук, смешать с маскарпоне и оливковым маслом.

Лимон разделить на сегменты, удалить пленки, мякоть мелко порубить, посыпать сахаром и дать настояться.

Смешать тартар из морских гребешков с мякотью лимона. Подавать с томатным соусом.

Маскарпоне – это итальянский свежий белый сыр из цельного коровьего молока со сливками. По вкусу он напоминает творог, но очень жирный и более однороден по фактуре, имеет консистенцию мягкого масла. Его нейтральный нежный вкус позволяет использовать маскарпоне как для несладких блюд, так и для десертов, самым известным из которых, без сомнения, является тирамису. Заменить маскарпоне при необходимости можно очень жирными свежими сливками.

Мильфей из морских гребешков с апельсинами

Морские гребешки – 320 г
Апельсины – 2 шт.
Шнитт-лук – 12 г
Маскарпоне – 120 г
Оливковое масло – 10 мл
Бальзамический соус-крем – 15 мл
Соль, перец

35 мин + охлаждение 131 ккал

Половину гребешков мелко порубить, перемешать с сыром маскарпоне. Добавить мелко нарубленный шнитт-лук, посолить и поперчить по вкусу.

Из апельсинов вырезать сегменты, освободив мякоть от пленок. Из остатков апельсинов выжать немного сока в массу с гребешками. Перемешать и поставить в холодильник на 20–30 минут.

Оставшиеся гребешки нарезать кружочками, посолить, поперчить, сбрызнуть апельсиновым соком и оливковым маслом, оставить мариноваться на 10–15 минут, после чего очень быстро обжарить с обеих сторон до легкого золотистого оттенка. Охладить.

При подаче разделить массу на 4 равные части, в центр каждой тарелки поставить сервировочное кольцо, выложить в него половину охлажденной массы. Поверх уложить апельсиновые сегменты, затем оставшуюся половину массы и ломтики гребешка. Украсить бальзамическим соусом.

Это очень деликатная закуска, при приготовлении которой необходимо строго соблюсти пропорции. Обязательно дождитесь, когда масса застынет в холодильнике и станет твердой. Если вы этого не сделаете, вы не сможете выложить ее в форму: она растечется. Для маринования гребешка используйте крупнодробленый черный перец – он придаст мильфею особый аромат и пикантность.

Лук-порей в апельсиновом соусе с фуа-гра

Лук-порей – 1 шт.
Сливочное масло – 60 г
Белое сухое вино – 100 мл
Апельсины – 4 шт.
Мед – 150 г
Вустерский соус – 30 мл
Стейки из фуа-гра – 4 шт.
Оливковое масло для жарки
Соль, перец

25 мин 107 ккал

Порей хорошо промыть и разрезать белую часть на цилиндры длиной 3 см. Обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, влить вино.

С одного апельсина снять цедру, из всех четырех выжать сок. Добавить в сковороду к порею мед, сок и цедру апельсина, вустерский соус, приправить солью и перцем, уварить до консистенции соуса средней густоты.

Стейки из фуа-гра посыпать солью и перцем, быстро обжарить на минимальном количестве масла по 30 секунд с каждой стороны.

Выложить порей в апельсиновом соусе на тарелки, рядом разложить кусочки фуа-гра.

Грибное рагу с яйцом

Смесь свежих грибов – 500 г
Лук-шалот – 100 г
Чеснок – 5 зуб.
Масло сливочное – 100 г
Белое сухое вино – 200 мл
Мускатный орех – 3 г
Яйца – 8 шт.
Микс зелени – 40 г
Соль, перец

25 мин 163 ккал

1 Грибы (шампиньоны, вешенки, белые) почистить и нарезать небольшими кусочками.

2 Лук-шалот и чеснок нарезать и обжарить на смеси растительного и сливочного масла. Поперчить. Положить грибы и слегка обжарить.

3 Добавить в сковороду с грибами оставшееся масло, вино, соль и тертый мускатный орех. Перемешать и снять с огня.

4 Сварить яйца в мешочек, очистить, еще горячими разрезать и уложить на тарелки. Сверху выложить горячие грибы и посыпать зеленью.

Белая спаржа с луковым соусом

Белая спаржа – 500 г
Зелень для украшения – 10 г
Соль
Для лукового соуса
Оливковое масло – 50 мл
Лук – 200 г
Бальзамический уксус – 50 мл
Мед – 50 г
Соус демиглас – 100 мл
Сливочное масло – 80 г

25 мин 104 ккал

Побеги спаржи зачистить (нежные верхушки не трогать). Бланшировать в подсоленной воде 1–2 минуты, после чего обдать ледяной водой.

Приготовить соус. Разогреть в сотейнике на слабом огне оливковое масло и обжарить нарезанный соломкой лук до темно-коричневого цвета. Влить бальзамический уксус, выпарить. Добавить мед и демиглас. Луковый соус загустить сливочным маслом.

Готовый соус вылить на тарелки, сверху уложить спаржу, украсить листочками зелени.

Соус демиглас – коричневый концентрированный мясной бульон, который готовится из говяжьих костей, мяса, овощей (лук, морковь, помидоры, корни сельдерея и петрушки), трав и специй. Предварительно кости, мясо и овощи обжариваются до коричневого цвета, заливаются водой и варятся при очень слабом кипении 8–12 часов. Готовый демиглас процеживается и при необходимости дополнительно упаривается до нужной консистенции. Его приготовление в домашних условиях затруднительно, поэтому проще купить готовый сухой порошок, из которого легко и быстро можно приготовить соус нужной концентрации.

Салат с куриной грудкой, спаржей и сладким соусом из горчицы

Куриная грудка – 600 г
Оливковое масло – 80 мл
Спаржа – 400 г
Микс салатных листьев – 150 г
Соль
Для соуса
Зернистая горчица – 40 г
Яичный желток – 1 шт.
Мед – 50 г
Винный уксус – 15 мл
Гречишное масло – 50 мл

35 мин 221 ккал

1 Приготовить соус. Смешать горчицу с желтком, медом и винным уксусом. Затем влить масло и хорошенько взбить венчиком до однородности.

2 Куриную грудку обжарить на оливковом масле до готовности, нарезать ломтиками и выложить на тарелки.

3 Спаржу зачистить, бланшировать 2–3 минуты в подсоленной воде, затем окатить ледяной водой.

4 Салатные листья промыть и обсушить, смешать с нарезанной кусочками спаржей. Выложить рядом с ломтиками грудки, полить приготовленным соусом.

Салат с утиной грудкой, свежими ягодами и цитрусовым соусом

Утиная грудка – 600 г
Красное сухое вино – 200 мл
Мед – 60 г
Чеснок – 2 зубчика
Розмарин – 2 веточки
Микс салатных листьев – 180 г
Свежие ягоды – 120 г
Для цитрусового соуса
Сок апельсина – 100 мл
Сок мандарина – 100 мл
Сок грейпфрута – 100 мл
Мед – 80 г
Оливковое масло – 100 мл

45 мин + маринование 238 ккал

Утиную грудку замариновать в красном вине с добавлением меда, чеснока и свежего розмарина на 5 часов. Достать из маринада, завернуть в фольгу и запечь при 180 °С в течение 30 минут. Остудить.

Приготовить соус. Смешать свежевыжатый сок цитрусовых, выпарить на 2/3 объема, добавить мед и остудить. В остывший соус добавить оливковое масло.

Остывшую утку нарезать ломтиками и выложить на тарелки. Сверху положить промытые и обсушенные листья салата, полить цитрусовым соусом и украсить свежими ягодами.

Салат нисуаз со свежим тунцом

Мелкий картофель – 600 г
Стручковая фасоль – 320 г
Яйца – 4 шт.
Помидоры черри – 320 г
Филе тунца – 800 г
Оливковое масло – 60 мл
Оливки каламата – 100 г
Петрушка – 20 г
Соль
Для соуса
Красный винный уксус – 30 мл
Дижонская горчица – 40 мл
Оливковое масло – 60 мл
Сахар – 15 г

35 мин 157 ккал

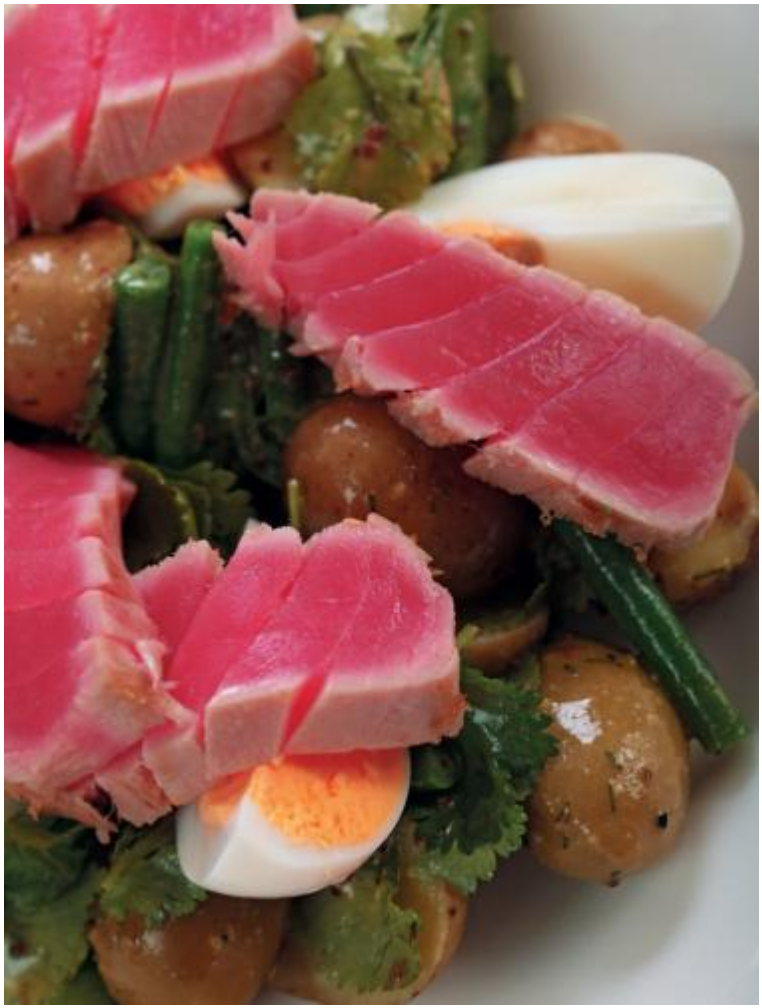
Картофель хорошо промыть и отварить в подсоленной воде до мягкости, охладить. Фасоль припустить в течение 2–3 минут, дать остыть. Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить.

Разрезать пополам картофель, фасоль и помидоры черри. Каждое яйцо разрезать на 6 долек.

Филе тунца посыпать солью и перцем, обжарить по 30 секунд с каждой стороны на оливковом масле. Нарезать ломтиками.

Приготовить соус: соединить уксус с горчицей, оливковым маслом и сахаром, тщательно перемешать до полного растворения сахара.

В глубокой миске смешать картофель с фасолью, помидорами, оливками и листьями петрушки. Выложить в тарелки. Сверху положить ломтики тунца и дольки яиц, полить соусом.



Салат с ломтиками тунца и томатной сальсой

Филе синеперого тунца – 500 г
Оливковое масло – 60 мл
Руккола – 80 г
Бальзамический уксус – 20 мл
Кунжут – 10 г
Соль, перец
Для томатной сальсы
Помидоры – 300 г
Соус табаско – 2 г
Кинза – 10 г
Чеснок – 1 зубчик
Оливковое масло – 40 мл
Сахар, соль, перец

12 мин 146 ккал

Филе тунца слегка обжарить со всех сторон на небольшом количестве оливкового масла и нарезать тонкими ломтиками.

Приготовить сальсу: мелко порубить помидоры, добавить табаско, рубленые кинзу и чеснок, оливковое масло, сахар, соль и перец по вкусу.

Рукколу заправить смесью оставшегося оливкового масла с бальзамическим уксусом, солью и перцем, выложить в центр тарелок. Вокруг полить сальсой, сверху уложить свернутые ломтики обжаренного тунца, посыпать кунжутом.

Салат с копченым лососем, яблоком и редисом

Зеленое яблоко – 1–2 шт.
Редис – 100 г
Помидоры черри – 150 г
Микс салатных листьев – 200 г
Филе копченого лосося – 600 г
Для соуса
Хрен сливочный – 150 г
Майонез – 70 г
Апельсин (цедра) – 1 шт.
Соль, перец

15 мин 168 ккал

Приготовить соус. Хрен соединить с майонезом, добавить цедру апельсина, соль и перец, перемешать и убрать в холодильник.

Яблоко очистить и нарезать крупной соломкой. У редиса обрезать верхушки и хвостики, нарезать ломтиками. Помидоры разрезать пополам. Листья салата промыть, обсушить и порвать руками на несколько частей.

Смешать салатные листья с яблоком, редисом, половинками черри и охлажденным соусом, выложить на тарелки вместе с ломтиками копченого лосося.

Листовой салат не рекомендуется резать ножом. Места разреза стальным лезвием окисляются и в результате теряются витамины, в худшую сторону меняется вкус. Кроме того, нарезанный ножом салат быстрее вянет, интенсивно теряя влагу. Поэтому листья салата рекомендуется рвать, причем довольно крупно.

Горячие блюда

Когда готовишься к большому приему гостей, хочется удивить их шикарным столом с разнообразными блюдами. И здесь не подойдут обычные рецепты на каждый день. Но даже если закусок и салатов на вашем столе будет множество, без горячих блюд не обойтись. Помогут вам выдержать это испытание с честью и порадовать себя и гостей вкусными, красиво оформленными горячими блюдами лучшие рецепты Франции, представленные в нашей книге.

Пожалуй, ни одно торжество не обойдется без аппетитных мясных блюд. История приготовления мяса в современном понимании насчитывает много веков. Еще Гомер, Платон, Ксенофонт, Плутарх и другие античные писатели описывали пиры, на которых подавались весьма разнообразные блюда: так, на праздничных столах афинян всегда было мясо домашних и диких животных, колбасы, соленое и копченое мясо. А в качестве деликатеса – зайчатина и дрозды. У римлян любимыми мясными блюдами были свинина, баранина, говядина, ослятина; мясо диких животных, особенно кабана; сосиски из потрохов с пряностями и колбасы; домашняя птица и дичь. Французы же с давних времен искусно готовят блюда из любых видов мяса. Изыск, шарм, игра вкусов и ароматов – вот главные черты французской кухни.

Однако, рыба, и другие дары моря – креветки, мидии, устрицы, крабы, лобстеры, кальмары, осьминоги – выходят сегодня в лидеры праздника. И это неспроста: они признаются одними из самых полезных и вкусных продуктов практически в любой кухне мира. Они способны сделать любую трапезу радостью, а на торжественном столе могут стать легкой и деликатесной альтернативой более тяжелым мясным блюдам.

Не будем забывать и о том, белки рыбы усваиваются гораздо легче, чем белки, содержащиеся в мясе животных, поэтому, после обильной трапезы, основу которой составляли блюда из рыбы и морепродуктов, ощущение легкости вернется к вам гораздо быстрее.

Стейк из говяжьей вырезки с соусом беарнез

Говяжья вырезка – 800 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 2 г
Оливковое масло – 60 мл
Соль, перец
Для соуса беарнез
Лук-шалот – 5 г
Оливковое масло – 20 мл
Белое сухое вино – 50 мл
Белый винный уксус – 50 мл
Яичные желтки – 4 шт.
Сливочное масло – 120 г
Лимонный сок – 10 мл
Соль, перец

50 мин 194 ккал

Говядину нарезать на стейки поперек волокон, посыпать солью и перцем, замариновать с измельченным чесноком и тимьяном на 10 минут. Сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на гриле до нужной степени готовности. Сохранять в тепле до подачи.

Приготовить соус:

– Шалот мелко порубить и слегка обжарить на оливковом масле.

– Влить белое вино и уксус. Выпарить жидкость на 2/3 объема и процедить.

– Поставить миску на водяную баню, влить в нее желтки и взбить с выпаренным вином и уксусом в густую плотную пену.

– Затем, непрерывно помешивая, тонкой струйкой влить растопленное сливочное масло и взбивать, пока соус не приобретет консистенцию майонеза.

– В конце добавить соль, перец и лимонный сок.

Выложить стейки на тарелки и полить приготовленным соусом.

Стейк из говяжьей вырезки с овощами под трюфельным соусом

Говяжья вырезка – 1 кг
Оливковое масло – 60 мл
Стручковая фасоль – 200 г
Мелкая морковь – 200 г
Чеснок – 2 зубчика
Соль, перец
Для трюфельного соуса
Белокочанная капуста – 200 г
Сливочное масло – 60 г
Красное сухое вино – 70 мл
Куриный бульон – 200 мл
Соус демиглас – 10 мл
Трюфельное масло – 10 мл
Соль, перец

50 мин 189 ккал

Говяжью вырезку зачистить и нарезать поперек волокон на стейки примерно по 200 г. Обжарить на оливковом масле, посыпать солью и перцем, довести до нужной степени готовности в духовке при 200 ˚С. Выложить на тарелку, держать в тепле до подачи.

Отдельно обжарить до готовности нарезанные фасоль, морковь и чеснок.

Приготовить соус:

– Капусту нашинковать и обжарить на сливочном масле на слабом огне до мягкости.

– Влить красное вино, выпарить, добавить бульон и демиглас, проварить 5 минут.

– Процедить, приправить солью и перцем, добавить трюфельное масло.

Перед подачей разложить стейки по тарелкам, рядом уложить обжаренные овощи и полить трюфельным соусом.

Бёф бургиньон

Говядина (мякоть задней ноги) – 2 кг
Оливковое масло – 100 г
Морковь – 3 шт.
Чеснок – 1 головка
Лук-шалот – 4 шт.
Лавровый лист – 4 шт.
Сухие прованские травы – 5 г
Красное сухое вино (типа бордо) – 700 мл
Вода – 2 л
Картофель – 10 шт.
Соль, перец

4,5 ч 213 ккал

Говядину обжарить целым куском в кастрюле с толстым дном на хорошо разогретом оливковом масле с нарезанными морковью, чесноком и шалотом в течение 10 минут.

Добавить лавровый лист и прованские травы, влить вино и варить в течение 5 минут. Влить воду, приправить солью и перцем по вкусу. Томить на слабом огне 3,5–4 часа.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до мягкости. Подать разваренную говядину с гарниром из отварного картофеля, полив соусом из кастрюли с мясом.

Бёф бургиньон (фр. *boeuf bourguignon* – говядина по-бургундски) – одно из многочисленных французских крестьянских блюд, которые со временем прижились в «высокой кухне». Его готовят из кусочков говядины в густом винном соусе, приправляя чесноком, луком, морковью, иногда – грибами. За долгие годы существования рецепт сильно изменился, так как изменились и доступные продукты питания. Но неизменным в нем по-прежнему остается следующее: обжарка говядины перед тушением, густая консистенция винного соуса и долгое время тушения (не менее трех часов).

Медальоны из телятины со спаржей и грибным соусом

Телячья вырезка – 700 г
Спаржа зеленая – 600 г
Растительное масло для жарки
Соль, перец
Для соуса
Белые грибы (свежемороженые) – 400 г
Сливочное масло – 100 г
Коньяк – 60 мл
Белое сухое вино – 60 мл
Грибной бульон – 150 мл
Сливки 33 % – 30 г

35 мин + охлаждение 131 ккал

Приготовить соус из белых грибов:

– Нарезать грибы мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле.

– Влить коньяк и поджечь.

– Когда пламя погаснет, добавить белое вино, выпарить.

– Влить бульон и сливки. Уварить до половины объема. Посолить по вкусу.

Нарезать телячью вырезку поперек волокон на медальоны, посолить, поперчить и обжарить их на растительном масле с обеих сторон. Держать в тепле до подачи.

Спаржу бланшировать 2–3 минуты в подсоленной воде, сразу обдать ледяной водой.

Выложить спаржу на тарелки, сверху уложить медальоны из телятины. Полить грибным соусом.

Телятина, пожалуй, любимый вид мяса у французов. Они ценят ее за нежный вкус и мягкость, а также за питательность. Лучших бычков выращивают в Нормандии, на ее цветущих лугах, расположенных на берегах Сены. Выбирая телятину в России, обратите особое внимание на качество мяса (оно должно быть красновато-розовым, упругим и слегка влажным, но не липким), а также на прослойки жира (он должен быть обязательно твердым и белым, а не желтоватым).

Каре ягненка с соусом глинтвейн

Каре ягненка (8 ребер) – 650 г
Панировочные сухари – 120 г
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 2 г
Чеснок – 1/2 зубчика
Розмарин – 2 г
Дижонская горчица – 40 г
Соль, перец
Для соуса глинтвейн
Красное сухое вино – 250 мл
Мед – 25 г
Корица – 1 палочка
Бадьян – 1 шт.
Багет – 200 г
Для гарнира
Картофельное пюре – 600 г
Маслины без косточек – 80 г
Оливковое масло – 60 мл

45 мин 213 ккал

Приготовить соус глинтвейн. Добавить в красное вино мед, корицу и бадьян, довести до кипения и дать остыть. Процедить и прогреть. Срезать у багета корку, обжарить его на сухой сковороде и добавить в подогретое вино. Измельчить блендером.

Приготовить гарнир: добавить в картофельное пюре рубленые маслины и оливковое масло, перемешать.

Каре ягненка посыпать солью и перцем, подрумянить с обеих сторон на сковороде с небольшим количеством масла и поставить в духовку, нагретую до 200 °С, на 8–10 минут.

Соединить панировочные сухари с оливковым маслом и рублеными тимьяном, чесноком, розмарином, хорошенько перемешать. Обмазать мясо горчицей и сухарной смесью, запечь в духовке до румяной корочки.

Разрезать мясо на порционные куски вдоль ребер и подавать с пюре и соусом глинтвейн.

Ягненок с гратеном из картофеля

Картофель – 300 г
Лук-шалот – 80 г
Сливочное масло – 80 г
Белое сухое вино – 150 мл
Сливки 33 % – 300 г
Корейка ягненка – 500 г
Сыр твердый – 170 г
Растительное масло для жарки
Соль, перец

1 ч 10 мин 241 ккал

1 Картофель очистить, нарезать тонкими пластинками и бланшировать в подсоленной воде до полуготовности (около 5 минут).

2 Шалот порубить и обжарить на сливочном масле. Влить вино, выпарить до половины объема жидкости и добавить сливки. Непрерывно помешивая, уварить до загустения и процедить через мелкое сито. Посолить и поперчить по вкусу.

3 Выложить в форму, выстеленную пергаментом, слой бланшированного картофеля, полить луковым соусом (оставив немного для подачи) и посыпать сыром. Повторить слои еще раз. Запекать в духовке, разогретой до 160–180 ˚С, 15–20 минут.

4 Корейку ягненка нарезать на порционные куски и обжарить с двух сторон на растительном масле до золотистого цвета. Посолить, поперчить, довести до готовности в духовке при 180 ˚С в течение 15–20 минут. Разложить по тарелкам гратен, на него – корейку ягненка, полить оставшимся соусом.

Цыпленок по-провански

Перец сладкий красный – 200 г
Перец сладкий желтый – 200 г
Цыпленок – 1,5 кг
Оливковое масло – 50 мл
Красный лук – 100 г
Чеснок – 6 зубчиков
Белое сухое вино – 150 мл
Консервированные помидоры – 500 г
Куриный бульон – 250 мл
Тимьян – 5 г
Маслины без косточек – 80 г

1 ч 20 мин
147 ккал

Запечь сладкий перец в духовке до мягкости. Положить в закрытую крышкой посуду на 10–15 минут, снять с него кожицу и нарезать полосками шириной 5 мм.

Цыпленка нарубить на аккуратные куски и хорошо обжарить на оливковом масле со всех сторон. Переложить в посуду для запекания.

Лук нарезать крупными кубиками и обжарить до золотистого цвета в той же сковороде, где жарилась курица. Добавить нарезанный чеснок и обжаривать еще пару минут. Влить вино и выпарить его до половины объема.

Добавить в сковороду запеченный перец, нарезанные консервированные помидоры и бульон. Приправить по вкусу солью и перцем, залить получившимся соусом курицу.

Посыпать тимьяном и тушить в духовке при 200 °С 45 минут. В конце добавить целые или нарезанные маслины.

Утиная грудка с апельсином и цикорием

Филе утиной грудки – 4 шт.
Растительное масло – 100 мл
Сливочное масло – 80 г
Белый цикорный салат (среднего размера) – 4 шт.
Сахар – 50 г
Сливочное масло – 80 г
Апельсин – 1 шт.
Апельсиновый сок – 200 мл
Соль, перец
Для соуса
Соус демиглас – 150 мл
Малина свежемороженая – 80 г
Малиновый уксус – 30 мл
Сливочное масло – 40 г
Соль, перец

55 мин 221 ккал

Утиную грудку зачистить от пленок, сделать надрезы на коже и обжарить на растительном масле с двух сторон. Посолить и поперчить, затем добавить сливочное масло и жарить до готовности, постоянно поливая растопленным сливочным маслом.

У цикория снять подвядшие верхние листья (если они есть) и разрезать пополам вдоль. Положить в пакет для запекания половинки салата, добавить сахар, сливочное масло, сок, сегменты и цедру апельсина, нарезанную соломкой, влить дополнительно стакан апельсинового сока, посолить, поперчить и плотно закрыть пакет. Сколоть края степлером и готовить в сотейнике с несильно кипящей водой в течение 10 минут, затем достать и оставить охлаждаться в пакете.

Перед подачей достать салат и быстро обжарить с двух сторон. Жидкость из пакета процедить и сохранить, оставшиеся кусочки апельсина и цедру положить сверху на цикорий.

Приготовить соус. Довести до кипения демиглас, малину измельчить в пюре с помощью блендера и добавить в кипящий соус, через минуту снять его с плиты, посолить и поперчить. Влить уксус и венчиком вбить сливочное масло.

При подаче на каждую тарелку на две половинки цикория положить утиную грудку, нарезанную кусочками, полить соусом и добавить по ложке жидкости, оставшейся от приготовления

салата.

В этом блюде, как ни странно, ведущую роль играет как раз цикорный салат (эндивий), а не утка. Во Франции в последние десятилетия он стал особенно популярным, во многом за счет открытия в нем высокого содержания витамина С. Чтобы удалить горечь из его листьев, их можно бланшировать или выдержать в соленой воде 15–20 минут, после чего промыть и слить воду.

Утиная грудка с капучино из спаржи и сельдерея

Филе утиной грудки – 800 г
Растительное масло – 20 мл
Малиновый сироп или жидкое домашнее варенье – 40 мл
Соль, перец
Для соуса-капучино
Лук-шалот – 150 г
Растительное масло – 30 мл
Спаржа – 180 г
Стебли сельдерея – 120 г
Белое сухое вино – 80 мл
Сливки 33 % – 200 г

35 мин
232 ккал

Утиную грудку посыпать солью и перцем, обжарить на небольшом количестве растительного масла с двух сторон до золотистого цвета. Довести до готовности в духовке при температуре 180 ˚С в течение 15–20 минут.

Приготовить соус-капучино:

– Шалот порубить и обжарить на растительном масле.

– Добавить нарезанные спаржу и сельдерей, обжаривать еще 3 минуты.

– Влить вино, выпаривать 5 минут.

– Добавить сливки и проварить до загустения.

– Взбить блендером до получения однородной массы и образования небольшой пены.

Утку нарезать тонкими ломтиками и выложить на тарелки. Полить соусом-капучино из спаржи и сельдерея. Дополнительно полить малиновым сиропом или жидкостью (без ягод) от любого домашнего варенья[1].

Кролик в белом вине с шампиньонами

Кролик – 1,2 кг
Растительное масло – 100 мл
Мелкие шампиньоны – 400 г
Лук-порей – 200 г
Белое сухое вино – 200 мл
Мясной бульон – 1,5 л
Сливки 33 % – 500 г
Тимьян – 3 г
Зелень – 40 г
Соль, перец

50 мин
148 ккал

Кролика разрубить на небольшие кусочки и обжарить на хорошо разогретом растительном масле.

Добавить целые мелкие или нарезанные большими кусками крупные шампиньоны и нарезанный соломкой лук-порей, снова обжарить. Влить вино, выпарить на 2/3 объема. Залить бульоном и тушить до готовности.

За 10 минут до готовности добавить сливки и тимьян. Приправить по вкусу солью и перцем.

Выложить кролика с грибами на тарелки. Полить соусом из сковороды и посыпать нарубленной зеленью.

Спинка лосося с соусом мартини

Шпинат свежий – 400 г
Помидоры черри – 200 г
Филе лосося – 800 г
Оливковое масло для жарки – 100 мл
Соль, перец
Для соуса
Лук-шалот – 20 г
Перец горошком – 1–2 шт.
Лавровый лист – 1 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Вермут (мартини) – 80 мл
Рыбный бульон – 60 мл
Сливки 33 % – 200 г
Соль

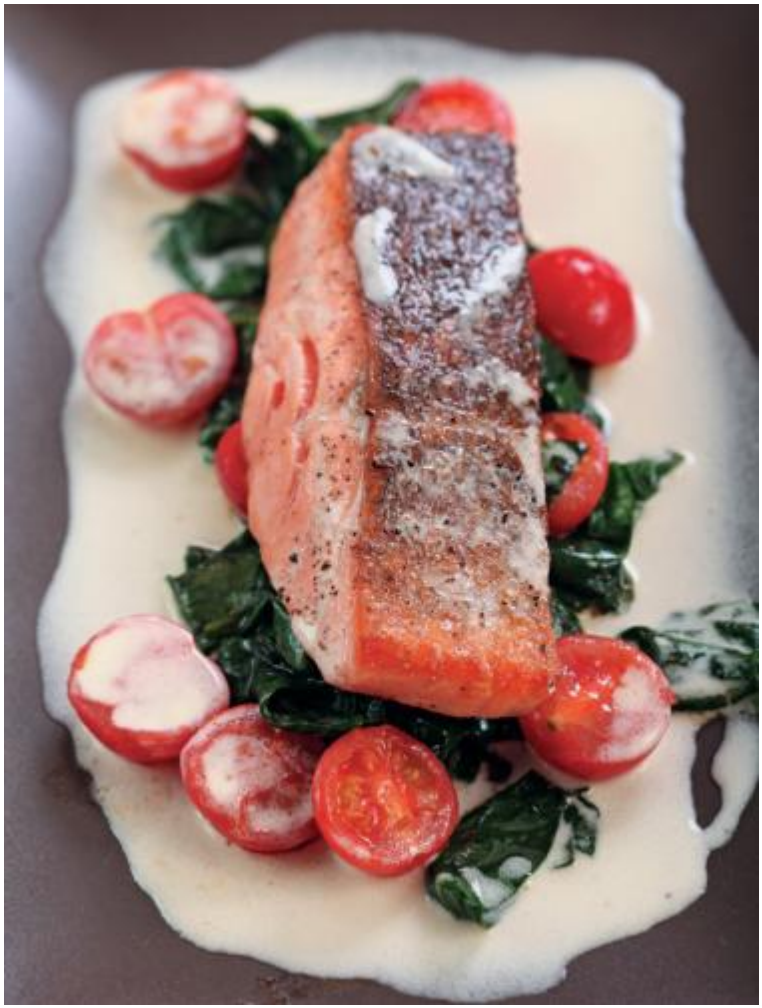
35 мин 161 ккал

Приготовить соус мартини. Нарезанный лук-шалот, перец горошком и лавровый лист обжарить на оливковом масле. Влить вермут, рыбный бульон и сливки. Томить на слабом огне до загустения около 15 минут. Готовый соус процедить, посолить по вкусу.

Приготовить гарнир. Шпинат хорошо промыть, удалить стебли. Помидоры черри разрезать пополам и слегка обжарить на оливковом масле.

Филе лосося (спинки) подсолить, поперчить по вкусу, быстро обжарить со всех сторон на оливковом масле до готовности.

Выложить на тарелки гарнир из шпината и помидоров, на него уложить спинку лосося и полить соусом.



Лосось в миндале под апельсиновым соусом

Филе лосося – 1 кг
Оливковое масло – 100 г
Хлопья миндаля – 150 г
Брокколи – 1 шт.
Мелкая морковь – 120 г
Салат лолло россо – 100 г
Лимон – 1 шт.
Базилик для украшения
Соль, перец
Для соуса
Апельсины – 2 шт.
Сливочное масло – 200 г
Базилик – 15 г
Соль, перец

40 мин 210 ккал

Приготовить соус:

– Выжать из обоих апельсинов сок.

– Влить сок в сотейник, довести до кипения и при непрерывном помешивании добавлять по кусочкам сливочное масло.

– Приправить по вкусу солью и перцем.

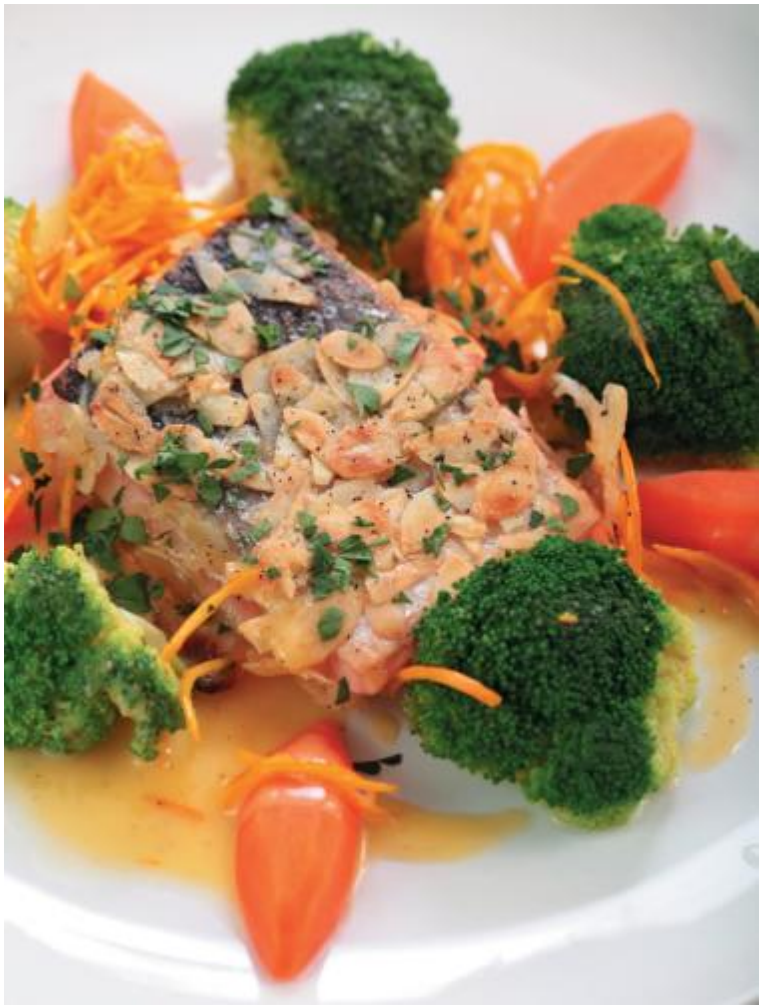
– Добавить натертую цедру 1 апельсина и измельченные листья базилика.

Филе лосося сбрызнуть оливковым маслом, посыпать солью и перцем, обвалять в хлопьях миндаля. Быстро обжарить рыбу на разогретой (но не раскаленной) сковороде на оливковом масле, следя, чтобы миндаль не сгорел. Поставить в духовку, разогретую до 160 °С, на 10–15 минут, не давая миндалю слишком потемнеть.

Отварить разобранную на соцветия брокколи и морковь, не допуская, чтобы овощи стали совершенно мягкими.

Выложить на тарелки филе лосося, полить его апельсиновым соусом.

На гарнир подать отварные овощи, заправленные оливковым маслом, и свежие листья салата. Рядом положить по дольке лимона и веточке базилика.



Рулетики из сибаса с соусом бер блан

Сибас (по 300–400 г) – 4 шт.
Мелкая зеленая спаржа – 200 г
Вяленые помидоры – 60 г
Для соуса бер блан
Белый перец горошком – 2 г
Лук – 40 г
Корень имбиря – 100 г
Оливковое масло – 60 мл
Белое сухое вино – 150 мл
Рыбный бульон – 200 мл
Сливочное масло – 150 г
Лимонный сок – 30 мл
Соль

35 мин 165 ккал

Рыбу разделать на филе без кожи и костей. Нарезать филе длинными полосками, положить на один край каждой полоски несколько побегов спаржи и скрутить небольшие рулетики. Отварить их на пару в течение 10 минут.

Приготовить соус:

– Белый перец, нарезанные лук и имбирь обжарить на оливковом масле.

– Влить вино, выпарить до половины объема жидкости.

– Добавить бульон, снова выпарить вдвое, дать настояться и процедить.

– Загустить соус сливочным маслом, приправить солью по вкусу и добавить лимонный сок.

Выложить рыбные рулетики со спаржей на тарелки, дополнить вялеными помидорами и полить соусом бер блан.

Фаршированные креветки с соусом беарнез

Креветки тигровые – 24 шт.
Крабы консервированные – 240 г
Лук-шалот – 40 г
Зелень петрушки – 20 г
Сливки 33 % – 100 г
Базилик для украшения
Соль
Для соуса беарнез
Яичные желтки – 2 шт.
Эстрагон свежий – 5 г
Белое сухое вино – 18 мл
Сливочное масло – 400 г
Соль, перец, лимонный сок

1 ч 15 мин + охлаждение 169 ккал

Приготовить соус:

– Желтки, мелко нарубленный эстрагон и белое вино влить в металлическую миску в форме полусферы и интенсивно взбить венчиком на водяной бане до увеличения в объеме в 3–4 раза. Необходимо контролировать температуру дна миски: если оно станет слишком горячим, то желток свернется, а если будет холодным, желток не взобьется.

– Снять миску с бани, отдельно растопить сливочное масло. Тонкой струйкой, взбивая, влить растопленное масло во взбитые желтки (кроме белого осадка).

– Посолить, поперчить, при желании добавить немного лимонного сока.

Очистить креветки, удалив кишечную вену и оставив хвостики, надрезать вдоль до половины. На доске разложить пищевую пленку, смазать ее небольшим количеством растительного масла, распластать каждую креветку и слегка смазать ее маслом, накрыть сверху пленкой и аккуратно отбить, чтобы не было разрывов.

Мясо крабов разобрать на волокна, удаляя хитиновые пластинки. Лук и зелень мелко порубить. В сотейник влить сливки, положить крабовое мясо, лук и зелень. Готовить на среднем огне, пока сливки не упарятся в 3 раза. Переложить приготовленную начинку в другую посуду и охладить в холодильнике.

Снять с отбитых креветок пленку сверху, в середину каждой положить немного остывшей начинки из краба. Посолить. С помощью пленки, которая осталась под креветкой, аккуратно свернуть шарик, очень плотно закрутить края пленки. Поместить креветки в пароварку и готовить 5 минут.

На дно плоских тарелок налить соус, аккуратно снять с каждой креветки пленку и уложить их по кругу на тарелки хвостиками вверх. Украсить листочками базилика.

Чесночные креветки с прованским майонезом

Креветки с головами (по 8–12 г) – 1 кг
Сливочное масло – 60 г
Лимонный сок – 40 мл
Базилик – 30 г
Петрушка – 30 г
Перец чили – 20 г
Чеснок – 5 зубчиков
Соль, перец
Для соуса
Вяленые помидоры – 60 г
Маслины без косточек – 60 г
Базилик – 40 г
Майонез – 300 г
Перец

35 мин 166 ккал

Приготовить соус, смешав мелко порубленные вяленые помидоры, маслины и базилик с майонезом. Приправить по вкусу молотым перцем.

Креветки очистить от панцирей, оставив головы и хвостики, разрезать вдоль, удалить кишечную вену и промыть. Посолить, поперчить и обжарить на гриле.

Сливочное масло растопить и немного прогреть, добавив в него лимонный сок и мелко нарубленные базилик, петрушку, перец чили и чеснок.

Разложить креветки по тарелкам, полить пряным маслом. Соус из вяленых помидоров подать отдельно.

Мидии в сливочном соусе с овощами

Стебли сельдерея – 200 г
Морковь – 200 г
Базилик зеленый – 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Лук-шалот – 50 г
Оливковое масло – 50 мл
Тимьян – 1 веточка
Мидии – 1 кг
Белое сухое вино – 100 мл
Сливки 23 % – 200 мл

20 мин 109 ккал

1 Сельдерей и морковь очистить и нарезать длинными тонкими брусочками.

2 Листья базилика промыть, обсушить, нарезать. Нарезать чеснок мелкими кубиками, лук-шалот – перьями и обжарить чеснок и шалот на оливковом масле с веточкой тимьяна.

3 Добавить в сотейник брусочки сельдерея и моркови и хорошо промытые раковины с

мидиями. Залить белым вином, накрыть крышкой и оставить на 1,5–2 минуты, чтобы мидии раскрылись.

4 Добавить в сотейник сливки и базилик, проварить в течение 1,5–2 минут. Выложить мидии в соусе в глубокие тарелки. К мидиям можно подать гренки из белого хлеба.

notes

Примечания

1

Лучше всего использовать варенье из кислых ягод, ведь утка «любит» сладость с легкой кислинкой.